2B Meat

Kipsalade met geitenkaas en aardbei

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de komkommer in halve plakjes, de avocado in stukjes, halveer de aardbeien en verbrokkel de geitenkaas. Breng de kipfilet op smaak met peper en zout. Verhit de olijfolie in een pan, bak de kipfilet goudbruin en gaar en snijd vervolgens in reepjes. Verdeel de gemengde sla samen met de kipfilet, geitenkaas, komkommer, aardbei, avocado en noten over een bord. Besprenkel met de balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 100-130 kipfilet
- [ ] 20 g verse geitenkaas
- [ ] 150 g komkommer
- [ ] 30 g gemengde sla
- [ ] 100 g aardbei
- [ ] ½ avocado
- [ ] 20 g ongezouten noten
- [ ] 1 el balsamicoazijn
- [ ] ½ el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**474 kcal**
Koolhydraten	**12 g**
Vet	**30 g**
Vezels	**5 g**
Eiwit	**33 g**